



# 膳食纤维与水分摄取

## Fibre and fluids



摄取高纤维食物有助于维持消化系统健康。纤维与水分相辅相成，有助于预防便秘。

### 纤维

纤维是存在于多种植物性食物中的营养素。摄取富含膳食纤维的食物能增强饱腹感，有助于控制食欲。同时维持肠道健康，促进消化功能。

随着年龄增长，消化系统运作会变慢，因此多摄取纤维尤其重要。纤维通过增加粪便体积促进肠道蠕动，配合充足水分摄入可软化粪便，使排便更顺畅。

为了保持健康，建议每天摄取 25 至 30 克膳食纤维。

均衡摄取五大类食物有助于增加每日纤维摄入量。建议尝试以下做法：

- 选择全谷类、全麦和高纤维的面包及谷物产品
- 每天摄取 2 份水果和至少 5 份蔬菜
- 每周至少吃两次豆类或豆科植物，平时再适量摄入坚果和果核



请记住，还有其他方式可以改善消化健康，建议咨询健康专家以获得个性化建议。

# 纤维类型

食物中有两种类型的纤维。可溶性纤维和不可溶性纤维都对身体有益。大多数植物性食物都含有这两种纤维。

## 1. 可溶性纤维

可溶性纤维能延缓胃排空速度，延长饱腹感。摄入富含可溶性纤维的食物有助于降低胆固醇并稳定血糖水平。

常见来源包括蔬菜、豆类和豆科植物、水果、燕麦、大麦和苡实壳。

## 2. 不可溶性纤维

不可溶性纤维能增加粪便体积，帮助维持规律排便，同时也能增强饱腹感。食用富含不可溶性纤维的食物时要注意补充水分，因为这类纤维会吸收水分，有助于软化排便。

常见来源包括全麦面包和谷物、坚果、果核、麦麸，以及水果和蔬菜的外皮。

# 实用增纤技巧

- 在粥、酸奶或沙拉中加入切碎的坚果或果核。咀嚼困难者：选择碎坚果或坚果酱、坚果泥和涂抹酱。
- 选择西梅干、无花果干、枣干、苏丹娜葡萄干、葡萄干或杏干作为健康小零食。
- 在汤、炖菜或咖喱中加入小扁豆、鹰嘴豆或四豆混合，增加纤维摄入。这类食材通常更实惠，也可以代替食谱中一半的肉类，例如用于意面肉酱。
- 将白面包、白米、普通面粉和意面替换为全麦、全谷物或高纤维替代品。微波炉即热的糙米袋装产品方便快捷，省时省力。
- 选购包装食品时，查看营养成分表，优先选择每份纤维含量较高的产品。请注意：并非所有产品的营养成分表中都会标注纤维含量。



为了帮助您健康饮食、保持活跃，您可以拨打 **1300 806 258** 联系**健康信息及指导服务 (Get Healthy Service)** 的健康教练，或访问 [www.getthehealthynsw.com.au](http://www.getthehealthynsw.com.au)

# 纤维来源

下表列出了各种食物每份中的纤维含量，从高到低排列。

| 食物      | 份量               | 纤维含量  |
|---------|------------------|-------|
| 腰豆      | ½ 杯 (75 克)       | 6.8 克 |
| 全麦意大利面  | ½ 杯煮熟 (75 克)     | 4.3 克 |
| 燕麦片     | ½ 杯煮熟 (加水 120 克) | 3.5 克 |
| 杏仁      | 一小把 (30 克)       | 3.3 克 |
| 香蕉      | 1 根中等大小 (150 克)  | 3.3 克 |
| 苹果 (带皮) | 1 个中等大小 (150 克)  | 3.2 克 |
| 小扁豆     | ½ 杯 (75 克)       | 3.1 克 |
| 全麦面包    | 1 片 (40 克)       | 3 克   |
| 西兰花     | ½ 杯 (75 克)       | 2.8 克 |
| 玉米      | ½ 杯 (75 克)       | 2.8 克 |
| 杏干      | 30 克             | 2.5 克 |
| 胡萝卜     | ½ 杯 (75 克)       | 2.5 克 |
| 甘薯      | ½ 个中等大小 (75 克)   | 2 克   |
| 糙米      | ½ 杯煮熟 (75 克)     | 1.3 克 |

资料来源：Australian Food Composition Database



## 一天该怎么吃，才能达到每日推荐的纤维摄入量 (25-30 克)

| 餐次                   | 纤维含量                |
|----------------------|---------------------|
| 早餐                   |                     |
| 半杯燕麦片加牛奶             | 3.5 克               |
| 1 根中等大小的香蕉           | 3.3 克               |
| 小吃                   |                     |
| 1 个中等大小的苹果（带皮吃）      | 3.2 克               |
| 午餐                   |                     |
| 用 2 片全麦面包制作的奶酪和沙拉三明治 | 6.8 克<br>(每片 3.4 克) |
| 30 克杏仁               | 3.3 克               |
| 晚餐                   |                     |
| 100 克熟白鱼片            | 0 克                 |
| 半杯煮熟的糙米              | 1.3 克               |
| 半杯煮熟的西兰花             | 2.8 克               |
| 1 个中等大小的玉米棒          | 2.8 克               |
| 总计                   | 27 克                |

\* 小提示：添加更多的沙拉配料可进一步提升纤维摄入量！



### 提示

从低纤维饮食突然切换为高纤维饮食，可能会引起胃部不适、腹胀或胀气增多。**因此，应逐步增加纤维摄入量，并确保摄取足够的水分。**



### 提示

补充纤维最好通过食物摄取，而非依赖纤维补充剂。水分不足时，纤维补充剂可能加重便秘。



## 液体摄取

水分对维持身体正常运作至关重要。随着年龄增长，每天确保摄入足够的液体变得尤为重要。

每天摄取足够液体，有助于：

- 保持肾脏正常运作
- 预防便秘
- 保持牙齿和口腔健康
- 调节体温，特别是在炎热的天气

大多数老年人每天需要摄取约 8 至 10 杯液体。具体需求因身高、体重、健康状况或服用的药物而异。建议向健康专业人士咨询您的个人水分摄取建议。

脱水指的是身体水分不足的状态。脱水可能影响身体健康，增加泌尿道感染、头痛等问题的风险。



### 重要提醒

应全年保持充足水分摄入，而不仅仅是在天气炎热时。冬季因供暖 / 疾病（如感冒、流感）更需警惕脱水风险。

水是最好的补水选择，但还有其他液体也能补充水分。例如：

- 牛奶
- 奶昔、冰沙等调味奶饮
- 果汁或蔬菜汁
- 咖啡和茶
- 热巧克力
- 酸奶
- 蛋奶冻
- 果冻
- 汤



### 重要提醒

随着年龄增长，人体口渴感应机制会逐渐迟钝，建议定时补充水分。

### 多喝水的小提示：

- 选择自己喜欢、温度适宜的饮品。喜欢冷饮或室温饮品都可以。
- 热饮不必太烫，以舒适饮用为宜。
- 尽量在每次正餐和食用零食时补充水分。
- 选择液体含量高的食物，例如果泥、汤、果冻、蛋奶冻、冰淇淋或冰棒。
- 服药时喝一整杯水。
- 在显眼、容易拿到的地方放一杯或一壶水，随时提醒自己多喝水。

